



給食センターでは、みなさんの“心と体の栄養”となるように、愛情を込めて給食作りに取り組んできました。クラスの友達や先生と過ごした給食時間が少しでも楽しい思い出になっていることを願っています!!



1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、()に○を書きましょう。

- ★食事の前に 必ず手を洗った。
- ★食事のマナーを守ることができた。
- ★苦手な食べ物にも挑戦できた。
- ★朝ごはんを毎日食べた。
- ★おやつは時間と量を決めて食べた。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	
1日 (水)	ごはん	ごはん	黄		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
2日 (木)	いわしのうめ	いわしのうめ	赤	小麦 大豆	
	ひじきだいずのもの	ひじき だいず にんじん つきこんにやく だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 緑 黄	大豆	
	ならのつば	あつあげ だいこん にんじん さといも しいたけ さんおんとう でんぶん みりん うすくちしょうゆ だしのもと	赤 緑 黄 黄 黄	大豆 小麦 大豆 さば	
	エネルギー		676kcal	たんぱく質	25.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	
2日 (木)	メロンパン	メロンパン	黄	乳 小麦 大豆	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	あらびきソーセージ(2ほん)	あらびきソーセージ	赤	豚肉	
	はなやさいサラダ	カリフラワー ブロッコリー しおドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
	はるやさいのスープ	とりく じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	
	そつぎょうおいわいデザート	いちごゼリー	黄	大豆	
	エネルギー		763kcal	たんぱく質	25.3g

卒業お祝い 献立

2日(木)は卒業お祝い献立です。スペシャルな組み合わせにしたいと、「メロンパン」と「あらびきソーセージ」、「卒業お祝いデザート」のいちごゼリーを組み合わせました。また、給食センターから、お祝いの花束の代わりに「花野菜サラダ」を届けます。空っぽの食缶が返ってくるのを待ってるよ~!

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	
3日 (金)	ちらしずし	ごはん ちらしずしのぐ	黄 緑	小麦 大豆	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	きんしたまご	きんしたまご	赤	卵 小麦 大豆	
	きりほしだいこんのもの	きりほしだいこん にんじん さつまいも さやいんげん さんおんとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしのもと こめあぶら	緑 赤 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆	
	すましじる	たまねぎ にんじん えのきたけ みつば とうふ ちらしかまぼこ・さら だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 緑 緑 赤 赤	大豆 さば 小麦 大豆	
	ひなまつりこんだて	ひなあられ	黄	大豆	
	エネルギー		597kcal	たんぱく質	20.4g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	
6日 (月)	ごはん	ごはん	黄		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	ぶたじゃが	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも いとこんにやく さやいんげん こめあぶら だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ ざらめ	赤 緑 黄 黄 黄	豚肉 さば 小麦 大豆	
	ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ こめず	赤 赤 赤 赤	小麦 大豆 小麦 大豆	
	きんときまめ	きんときまめ	赤		
	エネルギー		665kcal	たんぱく質	24.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	
7日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	あつあげのちゅうかに	あいびきミンチ あつあげ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん おろししょうが おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース しお でんぶん ごまあぶら ちゅうかスープ	赤 赤 赤 緑 緑 黄	牛肉 豚肉 大豆	
	コーンとえだまめのソテー	どうもろこし えだまめ ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑	大豆	
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさしいゼリー	黄	小麦 大豆 鶏肉	
	エネルギー		626kcal	たんぱく質	23.4g

ひな祭り

女の子の健やかな成長を願う行事として、「ひな祭り」は昔から親しまれてきました。お祝いごとには欠かせない「ちらしずし」。「すまし汁」には、香りのよいみつばと、可愛らしいピンク色の桜の形のかまぼこが入っています。「ひなあられ」はひな人形といっしょに飾ったり、ひな祭りの日に食べたりする、お米からできたおかしです。みんなの元気な成長を願って、ひな祭り献立をしっかりと食べましょうね!

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	
8日 (水)	ごはん	ごはん	黄		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	さわらのレモンじょうゆかけ	さわらのでんぶん こめあぶら でんぶん レモンじる さんおんとう こいくちしょうゆ	赤 黄 黄 黄	小麦	
	くわわかめのごも	くわわかめ さつまいも にんじん ぶたにく つきこんにやく しろしりごま ごまあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ だしのもと みりん	赤 赤 緑 赤 黄 黄	豚肉 ごま 小麦 大豆 さば	
	はくさいのみそしる	はくさい たまねぎ にんじん うすあげ ねぎ だしのもと みそ	緑 緑 赤 赤	大豆 さば 大豆	
	エネルギー		685kcal	たんぱく質	24.5g

【食品に関するアレルギーについて】
予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(21品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を基に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。
(例:4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)
○よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。
◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-78-1510
◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

【栄養三色】
赤…おもに体を作るものになるもの
緑…おもに体の調子をととのえるもの
黄…おもにエネルギーのもとになるもの

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖類 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
663	24.4	18.2	372	2.5	221	0.55	27

【献立のマークについて】

- …地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
- …カミカミ献立(よくんで食べましょう)
- …給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
- …はしがつかます。
- …スプーンがつかます。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。

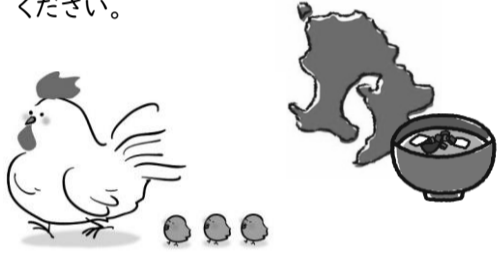
毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。
①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用
②郷土料理や世界の料理、行事食の提供
③ラッキーにんじん
「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows include items like しょうパン, ぎゅうにゅう, ハムカツ, れんこんのようふうソテー, しろいんげんのポタージュ, いちごジャム.

食育の日・わ食の日

さつまい

「さつまい」は、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉の入った具だくさんのみそ汁です。鶏肉のうま味が染み出した、いつもとは違うみそ汁を味わってください。



めばるの塩焼き

めばるは、大きな目が張り出して見えることから、「目張(めばる)」と呼ばれ、春が旬のため「目春」とも書かれるそうです。部位によって、皮が少し赤みがかっていますが、魚の色ですので安心して食べてくださいね。



菜の花のごま和え

菜の花は、やわらかいつぼみと茎、葉を食べる花野菜の一つです。少しほろ苦い春の味を楽しみましょう。

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, ぎゅうにゅう, あじフライ, アスパラガスのソテー, ミートボールのクリームシチュー.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, ピンパ, トックスープ, ならのだいこんキムチ, コッペパン, シューマイ(2こ), パンパンジーサラダ, ちゅうかスープ, ヨーグルト.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, セルタコライス, スライスチーズ, フライドポテト, オニオンスープ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, 献立名, 材料名, アレルゲン. Rows include items like ごはん, ぎゅうにゅう, とりくのあまずあんかけ, にびたし, けんちんじる, おさかなソーセージ.

